Psicóloga. Yamileth Giraldo Sánchez
Profesional en Psicología Humanista y Cognitiva Conductual.
Resolución No 764360

EJERCICIOS PARA TRABAJAR

LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Te propongo una dinámica para trabajar el duelo de pareja o de amistad.

Para ello tienes que completar todas las frases que tienes a continuación.

Frases para ayudarnos a despedirnos (mentalmente) y pasar página:

El primer recuerdo que tengo de ti es... _____

Me gustaría decirte... _____

Lo que más echo de menos de ti es... _____

Lo que más me gustaba de ti es... _____

Me gustaría que hubieras respetado que... _____

Lo que más me gustaba hacer contigo es... _____

Me gustaba mucho cuando me decías... _____

Me gustaría que dijeses que... _____

Me acuerdo de ti con (libro, película, canción, etc.)... _____

www.yamilethgiraldo.com
Citas WhatsApp: 3177837313

Quiero darte las gracias por... _____

Cuando pienso en ti... _____

De lo que más me arrepiento de nuestra relación es... _____

Lo que me gustaría poder decirte es... _____

Sé que estoy progresando cuando... _____

Cuadernillo de técnicas

Carta de despedida

Un ejercicio que considero que puede ayudarnos mucho en nuestro proceso de duelo es escribir una carta de despedida a la persona que hemos perdido. Esta carta es muy personal y única, no hay una carta "correcta" o "incorrecta". Permítete liberar tus emociones y escríbelas, sean positivas o negativas, no importa. Escribe todo aquello que quedó pendiente de decir y/o cuéntale todo lo que te gustaría decirle si le tuvieras delante.

El objetivo de este ejercicio es recolocar, emocionalmente, a la persona que

hemos perdido y despedirnos de él / ella. Lo que, como ya sabrás, es un paso fundamental para superar el duelo y poder continuar con nuestra vida sin la presencia física de esa persona.

Cuando termines de escribir la carta puedes hacer lo que desees con ella, algunas ideas son: guardarla, soltarla en un globo, tirarla a un río, quemarla (¡con cuidado!)... lo que consideres oportuno.

Así que, cuando estés listo/a, coge un folio a parte y empieza a escribir :)

Ejercicio: La caja de los recuerdos

Este ejercicio consiste en recopilar, en una caja, una serie de pertenencias, recuerdos u objetos de la persona que se ha perdido y que son de especial relevancia (también se puede elaborar un álbum o una caja de fotos).

Se puede incluir cosas como: fotos, cartas, recuerdos, objetos, dibujos... El objetivo de esta herramienta es poder acudir a un lugar donde sabemos que están los objetos que nos vinculan con la persona que hemos perdido.

Cuando ponemos en marcha una herramienta de este estilo, debemos tener clara su finalidad y cómo hacerlo. Es importante seleccionar una caja bonita o especial, y también seleccionar dónde vamos a guardarla.

A medida que el duelo se va elaborando y avanzando, se van necesitando menos los objetos externos para rememorar o sentir, puesto que se va interiorizando el vínculo con el fallecido. Pero este complicado proceso conlleva un camino y un tiempo, y este tipo de herramientas pueden

facilitar la tarea.

Así que, cuando estés listo/a, escoge tu caja y empieza a llenarla :)